


Cocina
Uruguay







Índice







¿Qué es el plan ABC?

El Plan ABC está compuesto por más de 100 medidas que hacen frente a los impactos negativos que dejó la pandemia. Refuerza la solidaridad y la mejora en las condiciones de vida de las personas más afectadas.

Entre los objetivos del plan se incluyen soluciones de infraestructura para 35 barrios de la capital, durante 2021, más acceso al transporte capitalino, más acceso a la salud, mayor atención a personas que padecen situaciones de violencia de género, y apoyo a redes solidarias.

Introducción
Una alimentación adecuada es un derecho humano fundamental para lograr bienestar social y buen estado de salud. Para garantizar este derecho se requiere de dos aspectos indispensables: la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria.

Se entiende a la seguridad alimentaria como el acceso físico, social y económico a alimentos en cantidad suficiente y calidad adecuada. Por su parte, la soberanía alimentaria es la posibilidad y el grado de autonomía de las personas y los países para elegir su propio alimento y el modelo de producción alimentaria que considere más adecuado.

En este material busca ser una herramienta y guía a la hora de realizar las preparaciones destinadas a la comunidad así como para las familias en sus hogares. Incluye varias recetas prácticas, con variedad de alimentos, con pocos ingredientes, y bien nutritivas. Se incorporan también ideas para aprovechar partes de los alimentos que suelen ser descartados y que tiene propiedades nutritivas, fomentando la sustentabilidad.

Teniendo en cuenta la infraestructura y las características de los lugares de elaboración, las recetas propuestas se adaptan a diferentes tipos de cocción como por gas y por leña. A su vez se incluyen recomendaciones sobre buenas prácticas de manipulación de alimentos y recomendaciones a la hora de elaborar a nviel del hogar asi como en grandes cantidades de alimentos.

Aporte para alimentar la solidaridad: contribuyendo en el camino con el objetivo de alcanzar una alimentación sana , segura y soberana para todos y todas.



Manipulación de alimentos

¿Qué aspectos tener en cuenta sobre el lugar a cocinar?
Antes de comenzar a elaborar, es importante tener algunos cuidados en el lugar donde se cocinará:

· Ducharse a diario, la higiene personal diaria es fundamental a la hora de cocinar
· Uso de gorro o bandana y mantener el cabello recogido
· Usar tapaboca
· Usar delantal limpio
· Estar sin maquillaje
· No tener puestas cadenas, caravanas, anillos, relojes o pulseras
· Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte
· Usar zapatos limpios y cerrados



¿Cómo lavarse las manos de forma correcta?
· Verificar la fecha de vencimiento de todos los alimentos donados.
· Verificar que los envases estén limpios, sin roturas, abolladuras, ni óxido.
· Manipular con guantes.
· Desinfectar la superficie con alcohol al 70% al recibir los alimentos.
· No acumular grandes cantidades de alimentos.
· Clasificarlos en no perecederos o secos, perecederos y que necesitan refrigeración.
· Ordenar colocando los más “nuevos” detrás y los más “viejos” delante para usar primero.

· La mercadería debe permanecer en ambientes limpios, separada del piso, protegida del clima, roedores e insectos y del contacto con productos de limpieza y combustibles.
· En lo posible, trabajar con productos que no requieran refrigeración (lácteos, cremas, carnes).
· Si se reciben donaciones de este tipo de productos, verificar que estén en buen estado de conservación e higiene.
· Al recibir alimentos frescos, lo mejor es utilizarlos en el momento, sino mantenerlos siempre refrigerados.

¿Cómo recepcionar y almacenar los alimentos?
· Verificar la fecha de vencimiento de todos los alimentos donados.
· Verificar que los envases estén limpios, sin roturas, abolladuras, ni óxido.
· Manipular con guantes.
· Desinfectar la superficie con alcohol al 70% al recibir los alimentos.
· No acumular grandes cantidades de alimentos.
· Clasificarlos en no perecederos o secos, perecederos y que necesitan refrigeración.







Cocina
Uruguay

· Ordenar colocando los más “nuevos” detrás y los más “viejos” delante para usar primero.
· La mercadería debe permanecer en ambientes limpios, separada del piso, protegida del clima, roedores e insectos y del contacto con productos de limpieza y combustibles.
· En lo posible, trabajar con productos que no requieran refrigeración (lácteos, cremas, carnes).
· Si se reciben donaciones de este tipo de productos, verificar que estén en buen estado de conservación e higiene.
· Al recibir alimentos frescos, lo mejor es utilizarlos en el momento, sino mantenerlos siempre refrigerados.

Recomendaciones para la elaboración

Mantener la limpieza
Mantener las superficies (mesas o mesadas) y los utensilios limpios (lavados con agua y jabón) y desinfectados (con alcohol o hipoclorito diluido). En lo posible, utilizar superficies lavables sin ranuras o roturas.

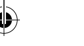
Lavar y desinfectar las frutas, vegetales y huevos
Lavar bien las frutas, vegetales y huevos con agua y luego desinfectar con agua e hipoclorito (1 cucharadita de hipoclorito en 1 litro de agua, durante 15 minutos). Asegurarse de que el agua entre en contacto con toda la superficie.

Separar alimentos crudos y cocidos
Los alimentos crudos, en especial las carnes, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden contaminar otros alimentos. Manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos se previene la transferencia de estos microorganismos.

Mantener los alimentos a una temperatura segura
Los microorganismos se multiplican rápidamente si los alimentos preparados se dejan a temperatura ambiente por más de una hora. La comida debe estar bien caliente o bien fría (temperatura refrigerador) para evitar esa multiplicación.

Cocinar completamente los alimentos
Es muy importante cocinar los alimentos completamente para matar los microorganismos peligrosos que pudieran contener. En la cocción de sopas y guisos dejar que la preparación







hierva para asegurar que alcance una temperatura de 70C. Se debe prestar especial atención a la cocción de carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado) que deben de ser completas, sin dejar partes rosadas o rojas y los huevos que deben ser cocidos por separado del resto de los alimentos y no tener partes líquidas después de la cocción.

Recomendaciones al momento de la entrega de alimentos

· Mantener la mesa de trabajo limpia.
· No apoyar objetos o recipientes de usuarios/as sobre la mesa.
· Servir dejando 1,5 m de distancia e intentando que el cucharón no toque el recipiente del usuario o usuaria.
· Solicitar al usuario/a retirarse inmediatamente del área una vez despachado el alimento.

Usuarios/as

· Solicitar que mantengan una distancia de 1,5 m entre usuarios/as en la fila, acercándose 1 persona por grupo familiar.
· Pedir que traigan recipientes limpios.
· Recomendar que consuman la preparación enseguida o almacenen en frío si se consume después de pasada una hora.
· No enviar niños a retirar la vianda.
· En caso de presentar síntomas, pedir a alguien que concurra en su lugar

· Realizar la distribución de forma que no se mezcle lo contaminado con lo que ya está limpio.

Manejo de residuos

Manejar correctamente los residuos es tan importante como el resto de la higiene del lugar y alimentos. La ubicación del recipiente de basura debe ser en zonas específicas fáciles de limpiar y desinfectar, y aisladas de las zonas de circulación y almacenaje de los alimentos.

La evacuación de los residuos debe ser continua para evitar la acumulación.
Se debe retirar la basura de las cocinas para evitar malos olores, contaminación y aparición de organismos nocivos.
Se debe limpiar completamente y con frecuencia los contenedores donde se acumula la basura.





Ideas para desayunos y meriendas

Bizcochitos de zanahoria

Método de cocción: horno 180°
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 18 porciones
Porción: 2 unidades (50 g)

Ingredientes

Zanahoria: 3 unidades
Harina de trigo: 2 y ⅓ tazas
Polvo de hornear: 2 cucharadas
Azúcar: ¾ taza
Aceite: ¼ taza
Ralladura de limón: 1 unidad
Huevo: 1 unidad

Procedimiento

Lavar las zanahorias y el huevo.
Pelar y rallar las zanahorias. Agregar el azúcar, mezclar y reservar.
Incorporar el aceite, el huevo y la ralladura. Mezclar. Verter el resto de los ingredientes mezclando hasta formar una masa.

Colocar, formando bolitas pequeñas con las manos en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado y cocinar.





Crema de calabacín

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 12 porciones
Porción: ½ vaso

Ingredientes
Calabacín: ½ unidad mediana
Leche: 4 tazas (1 litro)
Azúcar: ¾ taza
Vainilla: 1 cdita.
Almidón de maíz: 2 cdas

Procedimiento
Lavar, pelar y cortar en cubos el calabacín. En una olla poner la leche (apartando un poco para disolver el almidón de maíz), el azúcar y el calabacín. Llevar al fuego. Cuando el calabacín esté cocido, retirar del fuego y verter todo en una licuadora o pisarlo bien.

Volver a poner en una olla y llevar nuevamente al fuego.

Aparte disolver el almidón de maíz en la leche que se había apartado y agregar esta mezcla a la preparación anterior. Revolver continuamente hasta que espese. Retirar del fuego. Agregar la vainilla.





Ideas para desayunos y meriendas

Crema de arroz

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 1 taza aproximadamente

Ingredientes
Arroz crudo: ¾ tazas
Azúcar: ½ taza
Agua: 200 cc
Leche: 3 tazas (800 cc)

Procedimiento
Colocar el arroz y el agua en la licuadora, dejar hidratar por lo menos 30 minutos. Licuar (de no contar con licuadora, dejar entero y queda similar al arroz con leche). Verter en una olla la mezcla anterior e incorporar la leche y el azúcar.

Revolver constantemente hasta que espese.

Por último agregar la vainilla.

Colocar en molde y conservar en heladera.



Crepes de banana

Método de cocción: plancha o sartén
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Porción: 2 unidades

Ingredientes
Banana: 3 unidades
Huevo: 1 unidad
Leche: 100 cc
Azúcar: 4 cdas.
Harina de trigo: 9 cdas.
Polvo de hornear: 1 cdita.
Aceite: cantidad suficiente para untar el sartén

Procedimiento
Pisar las bananas y mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.

Untar la sartén con aceite.

Con la ayuda de una cuchara colocar en porciones de forma redonda la preparación en la sartén.

Dorar de los dos lados.



Ideas para desayunos y meriendas

Pan de calabaza

Método de cocción: horno 180°
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 12 porciones (2 budineras)
Porción: 2 rebanadas

Ingredientes

Harina de trigo: 3 tazas
Polvo de hornear: 3 cdas.
Sal: ½ cdita.
Aceite ¼ taza
Puré de calabaza: 1 taza
Huevo: 1 unidad
Leche: ¾ taza

Procedimiento

Lavar el huevo. Mezclar los ingredientes secos. Agregar puré de calabaza, aceite, huevo y leche. Amasar ligeramente.

Acondicionar en un molde previamente aceitado y enharinado, llevar al horno precalentado.







Pan dulce de zapallito y manzana

Método de cocción: horno 180°C
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 12 porciones
Porción: 2 unidades chicas
Recipiente de cocción: budinera 11x27 cm

Ingredientes
Zapallito: 1 unidad
Manzana: 1 unidad
Harina de trigo: 2 y ¼ tazas
Polvo de hornear: 2 cdas.
Huevo: 2 unidades
Aceite: ¼ taza
Azúcar: 1 taza
Ralladura de limón o naranja: a gusto
Vainilla: 1 cda.

Procedimiento
Lavar las verduras, frutas y huevos.
Rallar el zapallito y la manzana.

Agregar el azúcar y mezclar. Incorporar el resto de los ingredientes y revolver hasta lograr una masa homogénea.

Colocar en una budinera previamente aceitada y enharinada.

Cocinar en horno precalentado.



Torta de harina de maíz

Método de cocción: horno a 180 °C
Tiempo de cocción: 30 a 45 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: tortera de 21x21 cm

Ingredientes
Harina de trigo: 1 taza
Polvo de hornear: 2 cucharaditas
Polenta: 1 taza
Azúcar: 1 taza
Huevo: 1 unidad
Agua: 1 taza
Aceite: 2 cdas.
Vainilla: 1 cdita.

Procedimiento
Lavar el huevo.

Mezclar bien la harina, la polenta, el azúcar y el polvo de hornear.

Agregar el huevo, la vainilla, el aceite y el agua. Mezclar bien.

Llevar al horno hasta que se dore.





Ideas para almuerzos y cenas

Guiso de verduras y arroz

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes
Cebolla: 2 unidades
Zanahoria: 2 unidades
Papa: 2 unidades
Boniato: 1 unidad
Puerro: 1 unidad
Apio: 1 rama
Morrón: 1 unidad
Zapallito: 2 unidades
Ajo: 2 dientes
Arroz: 2 tazas
Aceite: 2 cdas.
Sal fina: ¼ cdita.
Perejil a gusto

Procedimiento

Pelar y lavar las cebollas, las zanahorias, las papas y el boniato.

Picar las cebollas, el puerro y el apio. Cortar el morrón en tiras y las zanahorias en rodajas. Cortar las papas, zapallitos y el boniato en cubos. Picar el perejil.

Poner en una olla las cebollas, el puerro, el apio, el morrón, las zanahorias, las papas, el boniato y el ajo con una taza de agua. Cuando la papa está a medio punto de cocción, agregar los zapallitos, el arroz y cinco tazas de agua.

Dejar cocinar ocho minutos luego de que hierva. Retirar del fuego. Agregar el aceite y la sal. Mezclar. Servir espolvoreado con perejil picado.



Ideas para almuerzos y cenas

Guiso de hígado

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: porotos: 30 minutos; hervido: 20 minutos
Rendimiento: 10 porciones



Ingredientes

Hígado: 1 unidad (1 kg)
Cebolla: 1 unidad
Puerro: 1 unidad
Morrón: 1 unidad
Ajo: 3 dientes
Zanahorias: 4 unidades
Papa: 3 unidades
Boniato: 3 unidades
Porotos: 1 y ½ tazas (¼ kg)
Pulpa de tomate: 4 y ¼ tazas (1 litro)
Laurel: 2 hojas
Orégano: 1 cda.
Azúcar: 1 cda.
Sal fina: 1 cdita.

Procedimiento

Desgrasar el hígado. Lavar los vegetales, las papas y los boniatos. Pelar la cebolla, los dientes de ajo, las zanahorias, las papas y los boniatos.

Picar la cebolla, el puerro, el morrón y los dientes de ajo. Rallar las zanahorias. Cortar en cubos el hígado, las papas y los boniatos.

Hervir los porotos durante 30 minutos. Saltear en un poco de agua el hígado, la cebolla, el puerro, el morrón, los dientes de ajo y las zanahorias. Agregar las papas, los boniatos, los porotos, la pulpa de tomate, el laurel, el orégano, el azúcar y la sal. Mezclar.

Cubrir con agua caliente. Cocinar a fuego suave hasta que los ingredientes estén prontos.



Ideas para almuerzos y cenas

Pastel de arroz

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 8 porciones
Recipiente de cocción: budinera de 21x30 cm

Ingredientes
Cebolla: 1 unidad
Morrón: 1 unidad
Arroz: 2 tazas
Agua: 4 tazas (1 litro)
Sal: ½ cdita.
Atún: 1 lata o 200 g
Perejil: 2 cditas.
Orégano a gusto
Aceite: cantidad necesaria
Pan rallado: cantidad suficiente (para la asadera)

Salsa blanca:
Leche: 2 tazas (½ litro)
Sal fina: ¼ cucharadita
Harina de trigo: 2 cucharadas
Nuez moscada y pimienta a gusto
Queso rallado: 3 cdas.

Procedimiento
Pelar la cebolla. Lavar los vegetales. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. Saltear la cebolla y el morrón en una olla. Agregar el arroz, el agua y la sal, cocinar.

Mezclar la preparación anterior con el atún, el perejil y el orégano.

Colocar en asadera previamente aceitada y espolvoreada con pan rallado.

Salsa blanca:
Mezclar una taza de leche con la sal. Agregar esta mezcla a la harina.

Mezclar. Agregar el resto de la leche y mezclar. Cocinar revolviendo constantemente hasta que hierva. Condimentar con nuez moscada y pimienta.

Mezclar. Colocar sobre la preparación de arroz con atún.

Espolvorear con queso rallado.





Ideas para almuerzos y cenas

Polenta rellena con vegetales

Método de cocción: hervido y horno a 180°
Tiempo de cocción: 1 minuto la harina de maíz, 5 minutos al horno
Rendimiento: 4 porciones
Recipiente de cocción: budinera de 21x21 cm

Ingredientes
Cebolla: 1 unidad chica
Espinaca: 1 atado (otras opciones: ½ atado de acelga o 1 unidad de brócoli o 1 lechuga o puré de zapallo)
Queso rallado: 4 cdas.
Huevo: 2 unidades
Polenta: 1 taza
Aceite: 3 cucharadas
Agua: 4 tazas (1 litro)
Sal: ½ cdita.
Pimienta: 1 cdita.
Nuez moscada: 2 cditas.

Procedimiento
Pelar la cebolla. Lavar los huevos, la cebolla y las espinacas. Picar la cebolla y la espinaca. Mezclarlas con el queso rallado, los huevos, la pimienta y la nuez moscada. Cocinar todo en una olla durante 2 o 3 minutos.

Colocar en otra olla el agua, el aceite y la sal. Luego que hierva, agregar la polenta en forma de lluvia y revolver continuamente hasta que se cocine. Colocar la mitad de la polenta en una asadera previamente aceitada.

Luego colocar el relleno y finalmente cubrir con el resto de la polenta.

Hornear durante 10 minutos para dorar.





Risotto de berenjena

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes
Tomate: ½ unidad (tipo americano)
Berenjena: 3 unidades (o 3 zapallitos o ½ zapallo)
Arroz: 1 ¼ taza
Agua: cantidad suficiente
Aceite: 2 cdas.
Ajo: 1 diente
Queso rallado: 3 cdas.
Sal: ½ cdita.

Procedimiento

Lavar, picar los vegetales y reservar.

Cocinar la calabaza en agua hasta que quede tierna.

Agregar el arroz y dejar cocinar hasta evaporar el agua.

Licuar o pisar bien la mezcla anterior con la leche, la cebolla y el aceite.

Llevar a fuego suave hasta espesar.



Sopa crema de calabacín

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes
Aceite: 2 cdas.
Leche: 2 tazas
Cebolla: ¾ unidad
Calabacín: 2 y ½ tazas
Arroz crudo: 4 cdas.
Agua: 3 tazas
Sal: ½ cdita.

Procedimiento
Lavar, picar los vegetales y reservar.

Cocinar la calabaza en agua hasta que quede tierna.

Agregar el arroz y dejar cocinar hasta evaporar el agua.

Licuar o pisar bien la mezcla anterior con la leche, la cebolla y el aceite.

Llevar a fuego suave hasta espesar.





Sopa crema de zanahoria

Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 2 litros. 8 porciones
Porción: 1 taza

Ingredientes
Zanahoria: 8 unidades
Papa: 1 unidad grande
Cebolla: 1 unidad
Almidón: 40 gramos
Leche: 1 litro
Queso: ¼ taza
Pimienta a gusto

Procedimiento
Lavar y pelar los vegetales.
Cortar la zanahoria, papa, cebolla y hervirlas en 500 cc agua.

Cuando estén cocidas, licuar junto con la leche, almidón, queso rallado y condimentos.

Cocinar 5 minutos más.



Ideas para almuerzos y cenas



Strogonof de vegetales

Utilizar los vegetales con los que se cuente.
Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 9 porciones

Ingredientes
Cebolla: ¾ unidad
Tomate: 1 unidad (tipo americano)
Papa: 4 unidades
Calabacín: 2 tazas
Chaucha: 1 taza
Zanahoria: 1 unidad
Ajo: 1 diente
Aceite: 1 cda.
Agua: 1 taza
Leche: ½ taza
Perejil: 1 cda.
Orégano a gusto
Nuez moscada a gusto

Procedimiento
Lavar y pelar los vegetales.
Picar la cebolla junto con el ajo.
Rehogar en una olla con agua.

Agregar el tomate picado, el resto de los vegetales previamente cortados en tiras (calabacín, chauchas, zanahoria), la papa cortada en cubos y el agua.

Dejar cocinar hasta evaporar el líquido.
Por último agregar el aceite, los condimentos y la leche.

Servir caliente.





Ideas para almuerzos y cenas

Hamburguesas de pescado

Método de cocción: hervido, horno 180º o sartén
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 2 unidades

Ingredientes
Pescado: 400 g
Avena: 2 tazas
Zanahoria: 1 y ½ unidad
Perejil: 3 cdas.
Morrón: 1 unidad
Cebolla: 1 unidad
Queso rallado: ½ taza
Huevo: 2 unidades
Sal: ½ cdita.

Procedimiento
Lavar los huevos y los vegetales. Procesar el pescado junto con los vegetales, los huevos, el queso rallado y los condimentos.

Agregar la avena, mezclar y formar las hamburguesas.

Hornear en asadera previamente aceitada o cocinar en sartén.





Pastel de pencas (tallos de acelga)

Método de cocción: hervido, horno 180° o sartén
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes
Cebolla: 1 unidad
Pencas: 1 atado
Huevos: 2 unidades
Harina: 4 cdas.
Leche: 2 vasos (400 cc aprox.)
Tomate: 2 unidades o salsa de tomate
Aceite: 2 cdas.
Nuez moscada a gusto
Pimienta: a gusto
Sal: ¼ cdta.

Procedimiento
Hervir las pencas hasta que estén tiernas. Escurrirlas y cortarlas en cuadrados. Saltear la cebolla (puede agregarse ajo, morrón) en aceite y agregar las pencas. En un recipiente batir los huevos, la harina, la leche y los condimentos.

Mezclar las preparaciones y llevar a horno/sartén.

Una vez cocido agregar rodajas de tomate o salsa de tomate.

Dejar unos minutos en el horno o la sartén tapada y servir.



Croquetas

Método de cocción: hervido, horno 180° o sartén
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 4-6 porciones

Ingredientes
Cereal o leguminosas (arroz, fideos, lentejas): 1 taza cocida
Pencas y hojas de acelga, hojas de remolacha o troncos de brócolis: ½ taza
Cebolla: 1 unidad
Huevo: 2 unidades
Pan rallado:
Ajo y perejil a gusto

Procedimiento
Picar la cebolla y el ajo, y saltear en agua. Agregar los condimentos.

Picar y hervir las verduras y agregar los cereales/legumbres. Mezclar con la preparación anterior.

Formar bolitas pequeñas y pasarlas por huevo batido.

Empanar y hornear.





Falsos ñoquis

Método de cocción: hervido
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes
Hoja de remolacha: 1 atado
Harina de trigo: 1 y ½ tazas
Huevo: 1 unidad
Ajo a gusto
Perejil a gusto
Leche: cantidad necesaria

Procedimiento
Lavar las verduras y el huevo.
Picar la verdura bien chiquita.

Agregar el huevo y condimentos.

Añadir harina y leche hasta que quede una consistencia que permita formar las bolitas.

Pasar por harina.

Por último llevar a agua hirviendo hasta que suban a la superficie (floten).
Se puede servir con salsa.

Ideas para almuerzos y cenas

Ñoquis de papa

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 4 porciones
Porción: 15 unidades

Ingredientes
Aceite: 1/4 taza
Harina de trigo: 1 taza (puede ser harina de arroz)
Almidón o fécula de maíz: 1 taza
Agua: 1 taza
Papa: 300 g (3 papas pequeñas)
Perejil: 6 cdas.
Sal: 1/4 cdita.



Procedimiento
Lavar las papas y el perejil.

Lavar las papas y el perejil.

Licuar el agua, el aceite, las papas y el perejil.

Verter lo licuado en una olla y llevar a fuego hasta que rompa el hervor, incorporar harina de arroz hasta que tome consistencia pastosa.

Retirar del fuego y amasar con la fécula de maíz.

Formar los ñoquis y hervir.

Ideas para almuerzos y cenas

Ñoquis de morrón con salsa

Método de cocción: hervido y salteado
Tiempo de cocción: 20 minutos
Rendimiento: 4 porciones
Porción: 15 unidades

Ingredientes
Ñoquis:
Morrón rojo: 2 unidades
Agua: 3 tazas (3/4 litros)
Aceite: 3 cdas.
Harina de trigo: 1/2 kg
Nuez moscada a gusto

Salsa fileto:
Tomate americano: 5 unidades
Ajo: 5 dientes
Laurel: 2 hojas
Aceite: 2 cdas.
Azúcar: 1 cda.
Orégano a gusto

Procedimiento
Ñoquis: Lavar los morrones, retirar semillas y licuar junto con el agua y el aceite.

Colocar en una olla y llevar a fuego hasta que rompa el hervor. Agregar la harina y mezclar hasta que la masa se separe del fondo. Retirar del fuego y dejar entibiar. Dividir la masa en porciones medianas, hacer tiras para formar los ñoquis.

Salsa: Lavar, pelar y picar los vegetales. Rehogar los dientes de ajo, el laurel y el orégano. Agregar el tomate y el azúcar. Mezclar. Cocinar a fuego lento revolviendo cada tanto para que no se pegue.

Cocinar los ñoquis en agua hirviendo. Colocarlos en una fuente. Colocar la salsa de tomate sobre los ñoquis.



Ñoquis maravilla

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 50 minutos
Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes
Aceite: 4 cdas.
Cebolla: 1 unidad
Tomate: 1 unidad
Albahaca: 2 cdas.
Calabaza: 1 ¼ taza
Agua: cantidad suficiente
Harina de trigo: 2 tazas
Huevo: 1 unidad
Queso rallado: 3 cdas.
Sal: ¼ cdta.

Procedimiento
Lavar el huevo y los vegetales. Para la salsa llevar al fuego una olla con el aceite y dorar la cebolla picada.

Licuar los tomates y agregar al rehogado, luego la albahaca y dejar cocinar. Agregar la sal y reservar.

Para la masa, quitar la cáscara de la calabaza y cocinar en una olla a fuego moderado con un poco de agua hasta quedar tierna. Escurrir, hacer un puré y dejar enfriar.

Agregar la harina, el huevo, la sal y amasar. Armar los ñoquis (con cuchara) y colocar en agua hirviendo de a uno. Retirar a medida que suban a la superficie. Colocar en una fuente, cubrir con la salsa y espolvorear con el queso rallado.





Hamburguesas de lentejas

Método de cocción: hervido y horno 180°
o sartén
Tiempo de cocción: lentejas, 40 minutos;
horno, 25 minutos
Rendimiento: 6 porciones
Porción: 2 unidades (100 g c/unidad)

Ingredientes
Lentejas cocidas: 1 y ½ taza
Cebolla: ½ unidad
Morrón: ½ unidad
Aceite: 3 cdas.
Huevo: 1 unidad
Ajo y perejil a gusto
Queso rallado: ¼ taza

Procedimiento
Lavar los vegetales y el huevo.

Pelar, picar y saltear la cebolla, el morrón, el ajo y el perejil.

Batir el huevo junto con los vegetales salteados y el queso rallado.
Pisar las lentejas cocidas con un tenedor o pisapapa. Incorporarlas a la mezcla anterior.

Dividir la mezcla en porciones y darle forma de hamburguesas. Llevarlas al horno o a al sartén hasta que estén cocidas.



Salpicón de lentejas

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 40 minutos
Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes
Lentejas cocidas: 1 taza
Zanahoria: 3 unidades
Papa: 1 kg
Huevo: 2 unidades
Aceite: 2 cdas.



Procedimiento
Pelar las papas y las zanahorias. Lavarlas, cortarlas en cubos y cocinar en agua.

Lavar los huevos y cocinarlos por separado hasta que estén duros. Pelarlos.

Mezclar las lentejas, las zanahorias, las papas y los huevos duros. Agregar el aceite.

Servir caliente o frío.





Ensalada de porotos y fideos

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes
Porotos de manteca (puede ser otra leguminosa: negros, frutilla, garbanzos, lentejas): 1 taza
Fideos: 1 taza
Zanahoria: 2 unidades
Morrón: 1 unidad
Tomate tipo americano: 1 unidad
Huevo: 1 unidad
Lechuga: 4 hojas
Perejil: 1 cda.
Aceite: ¼ taza
Vinagre: 2 cdas.

Procedimiento
Dejar en remojo por 12 horas los porotos y luego cocinarlos.

Cocinar los fideos.

Cortar las zanahorias y cocinarlas. Hervir el huevo.

Lavar el tomate y la lechuga.

Cortar el tomate en cubos pequeños
Agregar y mezclar los porotos con el resto de los ingredientes.

Servir sobre las hojas de lechuga.



Guiso de lentejas

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rendimiento: 10 porciones

Ingredientes
Lentejas: 2 y ¼ tazas crudas
Cebolla: 1 unidad
Zanahoria: 2 unidades
Papa: 2 unidades
Boniato: 1 unidad
Morrón rojo: 1 unidad chica
Aceite: 3 cdas.
Laurel: 1 hoja
Sal gruesa: 1 cdita.

Procedimiento
Poner las lentejas en remojo.
Pelar la cebolla, las zanahorias, las papas y el boniato.

Lavar los vegetales, las papas y el boniato. Cortar las zanahorias, las papas y el boniato en cubos. Picar la cebolla y el morrón. Saltearlos en el aceite. Agregar las lentejas, el laurel, la sal y agua suficiente para cubrir todos los ingredientes.

Cuando el agua empieza a hervir, agregar las zanahorias, las papas y el boniato. Mezclar y cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas. Si hace falta más agua, agregarla poco a poco.





Ideas ricas con leguminosas

Puré de papas y porotos

Método de cocción: hervido
Tiempo de cocción: 45 minutos
Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes
Papa: 1 kg
Porotos blancos: 200 g
Leche: ¼ taza
Aceite: 3 cdas.
Sal: ¼ cdta.
Condimentos a gusto

Procedimiento
Lavar, pelar, cortar en cubos y hervir las papas. Cuando se pongan blandas ya están listas para el puré.

Después de un remojo de ocho horas, lavar los porotos secos y cocinar por hervido en una olla en otra agua. Está pronto cuando estén tiernos.

Poner ambos ingredientes cocidos en un recipiente, condimentar y agregar aceite y/o leche, pisar delicadamente con pisapapa. Mezclando bien para obtener una textura uniforme.





Zapallitos rellenos de lentejones

Método de cocción: hervido y horno 180°
Tiempo de cocción: 30 minutos
Rendimiento: 3 porciones
Porción: 1 unidad (2 mitades)

Ingredientes
Zapallitos: 3 unidades
Lentejones: ⅓ taza crudos o 1 taza cocidos
Arroz: 2 cdas. crudo o ¼ taza cocido
Cebolla: ½ unidad
Morrón: ½ unidad
Condimentos vegetales: cantidad suficiente
Agua: 1 cda.

Procedimiento
Lavar las verduras.

Cortar los zapallitos en mitades y retirar la pulpa.

Cocinar el arroz y los lentejones.
Picar la cebolla y el morrón.
Mezclar con la pulpa, lentejones, arroz y condimentos.

Por último, rellenar los zapallitos con esta mezcla.

Hornear hasta que los zapallitos estén tiernos.





Semillas de zapallo tostadas

Procedimiento

Utilizar las semillas del zapallo,
no descartarlas ya que son muy nutritivas.
Separarlas de la pulpa.

Condimentarlas a gusto (sal, pimienta,
pimentón) y llevarlas a una asadera
a horno moderado o cocinar en sartén.

Cocinar hasta que estén doradas.



Aspectos nutricionales

Más sabor y menos sal en las preparaciones
Es necesario moderar el uso de sal para condimentar las preparaciones. Utilizar plantas aromáticas o especias como: perejil, ajo, orégano, romero, cilantro, ciboulette, hojas de laurel, tomillo, albahaca y pimienta en cantidades controladas, entre otras. Estas se pueden plantar en cualquier espacio pequeño de tierra. Dan excelente sabor y ayudan a disminuir el agregado de sal a las comidas, logrando queden igual de sabrosas.

Uso integral de las verduras
Todos los tallos y las hojas de los vegetales son comestibles, son muy sabrosos y nutritivos, y por lo general no estamos acostumbrados a consumirlos. Al utilizarlos, además de lograr comidas más nutritivas, harás rendir más ese vegetal, logrando mayor cantidad y volumen en las preparaciones.

Agrega hojas y tallos de los vegetales a los guisos, rellenos, lasañas y distintas preparaciones. De esta manera mejorarás el aporte de fibra, vitaminas y minerales de tus comidas. Algunos ejemplos de esto son los tallos de las acelgas y espinacas, las hojas y tallos de las remolachas, los tallos o troncos de los brócolis y coliflor, hojas de puerro y apio. Para que no se noten ni modifiquen el aspecto de las preparaciones, sobretodo al principio cuando aún no estamos acostumbrados a su consumo, lo ideal es que se piquen bien pequeñas así se integran con los otros ingredientes.

Combinación de alimentos
Es importante combinar adecuadamente los alimentos para lograr preparaciones nutricionalmente completas, variadas y coloridas.

Las comidas donde se incluyen verduras, legumbres, cereales y aceites son completas nutricionalmente aún cuando no incluyen carnes.

Dentro del grupo de legumbres se encuentran: las lentejas, los porotos (negros, manteca, frutilla entre otros) y los garbanzos. Estos tienen un alto contenido de proteínas, pero están incompletas, por eso se recomienda consumirlas junto con cereales por ejemplo: arroz, fideos o polenta, de esta manera se logra la proteína completa.





Algunos ejemplos de preparaciones con leguminosas y cereales:

· Lentejas o porotos con arroz tipo guisos.
· Lentejas o porotos con fideos tipo cazuela.
· Garbanzos con polenta tipo polenta y salsa de garbanzos arriba.
· Preparaciones que incluyan legumbres y verduras acompañadas con pan.

Las legumbres son un alimento muy completo ya que aporta energía, proteínas, hierro, vitaminas cómo ácido fólico y fibra.

El contenido de hierro en éstas es muy alto, pero es importante saber con qué alimentos debemos consumirlas para evitar las pérdidas y mejorar su absorción.

Si acompañas el plato de leguminosas (ej: lentejas con arroz) con cítricos (mandarinas, naranja, limón) y otras verduras y frutas con contenido de vitamina C (tomates, frutillas, morrón) mejoras la absorción del hierro presente en las leguminosas. Sin embargo, si junto con este plato consumes un vaso de alguna bebida cola, alcohol, café o mate, el hierro no se estará absorbiendo.

Legumbres

¿Cómo las cocinamos?
Legumbres secas: garbanzos , lentejas, porotos (blancos, colordos, negros) soja. Necesitan ser remojadas con agua a temperatura ambiente (1 parte de legumbres cada 3 partes de agua) entre 8 a 12 horas.



Planificación del menú

Planificar las preparaciones a elaborar cada día es clave para prevenir faltantes o sobreproducción de alimentos, al mismo tiempo, nos permite poder utilizar todos los alimentos disponibles teniendo en cuenta su vida útil, utilizándolos en orden de llegada y así evitar posibles pérdidas de los mismos.

Organizarse permite tener un mejor manejo del tiempo de producción ya que no todas las preparaciones requieren el mismo tiempo de elaboración. También se podrá considerar que equipo y que cantidad de personas son necesarias para cada día. Esto es un ejemplo de cómo se puede planificar y organizar las preparaciones a realizar en la semana.

En caso de servir postre, siempre se recomienda que la opción sea una fruta. Otra opción es elaborar ensaladas de frutas, frutas cocidas, martín fierro o alguna crema mencionada en las opciones de merienda.

Ejemplo Plan de menú semanal			
	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Falsos Ñoquis	Leche con cocoa y azúcar, y pan con dulce	Guiso de porotos con arrroz
Martes	Lasaña de tallos con puré de papas	Crema de arroz y fruta	Polenta rellena
Miércoles	Sopa de calabacín Salpicón de lentejas	Leche con cocoa y azúcar, y pan de zapallitos y manzana	Guiso de arroz y verduras
Jueves	Hamburguesas de lentejas con arroz	Leche con cocoa y azúcar, y torta de harina de maíz	Moñitas con tuco
Viernes	Zapallitos rellenos de lentejones	Crema de calabacín Bizcochitos de zanahoria	Strogonoff de vegetales con arroz
Sábado	Fideos con tuco de pollo	Leche con cocoa y azúcar, y crepes de banana	Risotto de berenjenas
Domingo	Hamburguesas de pescado con polenta	Leche con cocoa y azúcar, y pan de calabaza con dulce	Cazuela de lentejas con arroz



Cocción en grandes cantidades

Al cocinar por largo rato algunos alimentos (fundamentalmente los vegetales), muchas de las vitaminas presentes en estos se pierden. Esto es más difícil de controlar aún, cuando se cocinan grandes volúmenes de alimentos, donde puede pasar que algunos alimentos queden sobre cocidos y otros duros o crudos.

Por este motivo, hay que tener en cuenta el momento en que se agrega cada alimento a la preparación.

Algunos vegetales se deben agregar a último momento, como es el caso de la espinaca o acelga que no necesitan más de 5 minutos de cocción.

Debemos cuidar la cocción de los aceites que usamos. Siempre, lo ideal es que se agregue luego que la preparación esté lista. De esta manera no lo exponemos a elevadas temperaturas, evitando que se altere y sea tóxico para nuestro organismo.

Leche en polvo

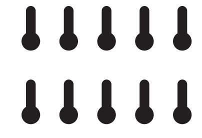
La reconstitución de la leche en polvo para su mejor aprovechamiento nutricional debe ser en condiciones y cantidades óptimas.
Rendimiento: 1 litro

Ingredientes
Agua: 4 tazas (1 litro)
Leche en polvo: 10 cucharadas (100 gramos)

Procedimiento
Hervir el agua. Dejar enfriar. Colocar en un recipiente la leche en polvo. Revolver continuamente mientras se agrega de a poco el agua hervida hasta llegar a un litro de leche (no va a ser necesario utilizar toda el agua hervida, va a sobrar una pequeña cantidad). Si no se utiliza la leche enseguida de preparada, se la debe guardar en la heladera. Cuando se la vaya a utilizar se la debe calentar pero no hervir.

Para prepararla con cocoa
Por cada litro de agua hervida:
10 cdas soperas de leche en polvo
3 cdas soperas de cocoa

Mezclar todos los ingredientes secos (leche en polvo, cocoa, azúcar) y agregar lentamente el agua hirviendo.





10 cucharadas (100 g) — Litro de agua



Pesos y medidas

Cereales		
Alimento	Volumen	Peso
Almidón de maíz	1 cucharadita	2g
	1 cucharada	6g
	1 taza	110g
Arroz o Sémola	1 cucharada	10g
	1 taza	200g
Avena	1 cucharada	5g
	1 taza	125g
Harina de maíz o Polenta	1 taza	155g
Harina de trigo	1 cucharada	7.5g
Pan rallado	1 taza	130g
Leguminosas		
Garbanzos, Lentejas, porotos	1 taza	180g



Vegetales		
Alimento	Volumen	Peso
Acelga	1 taza	45g
	1 atado	1.5kg
Arvejas	1 cucharada	12g
	1 taza	160g
Berenjena	1 unidad	200g
Brócoli	1 taza	140g
Calabacín	1 taza	100g
	1 unidad	1.5kg
Cebolla	1 unidad	120g
Chaucha	1 taza	200g
Choclo	1 taza o 1 lata	200g
Espinaca	1 taza	40g
	1 atado con tallos	330g
	1 atado sin tallos	280g
Lechuga	1 taza	30g
	1 planta	200g
Morrón o Nabo	1 unidad	90g
Remolacha	1 unidad	80g
Repollo	1 unidad	1 a 2kg





Vegetales		
Alimento	Volumen	Peso
Salsa de tomate	1 taza	240g
	1 cucharada	15g
Tomate (tipo americano)	1 unidad	200g
Tomate (tipo perita)	1 unidad	50g
Zanahoria	1 unidad	95g
Zapallito	1 unidad	200g
Zapallo (en cubos)	1 taza	100g
Tubérculos		
Boniato	1 unidad	120 – 150g
Papa	1 unidad	100 – 150g
Frutas		
Banana	1 unidad	100g
Durazno	1 unidad	120g
Frutilla	1 unidad	8g
Limón	1 unidad	120g
Mandarina	1 unidad	85g
Manzana	1 unidad	150g
Naranja	1 unidad	150g
	1 unidad	1/4 taza de jugo
	1 unidad	3 cdtas. ralladura

Frutas		
Alimento	Volumen	Peso
Pasas de uva	1 taza	225g
Pera	1 unidad	110g
Lácteos		
Leche en polvo	1 cucharadita	2g
	1 cuchara al raz	6g
	1 cucharada	10g
	1 taza	120g
Leche fluida	1 taza	250 cc
Queso	1 feta	15g
Queso rallado	1 cucharada	6g
	1 taza	90g
Yogur	1 vaso	180 cc
Carne y huevos		
Carne picada	1 taza	240g
Paleta	1 feta	20g
Riñón	1 unidad	400g



Azúcares y dulces		
Alimento	Volumen	Peso
Azúcar	1 cucharadita	4g
	1 cucharada	10g
	1 taza	200g
Dulce de membrillo	1 taza	150g (en cubos)
	1 cucharada	20g
	1 rebanada	40g
Mermelada	1 cucharadita	3.5g
	1 cucharada	18g
Miel	1 cucharada	17g
Aceites y grasas		
Aceite	1 cucharadita	5cc
	1 taza	250cc
	1 cucharada	15cc
Manteca	1 cucharadita	4g
	1 cucharada	12g
	1 taza	200g



Sales		
Alimento	Volumen	Peso
Sal gruesa	1 cucharada	15g
	1 taza	200g
	1 taza	200g
Sal gruesa	1 cucharada	15g
Agentes de crecimiento		
Levadura fresca	1 cucharada	30g
Levadura seca	1 cucharadita	4g
	1 cucharada	8g
Polvo de hornear	1 cucharadita	3.5g
	1 cucharada	10g
Cocoa		
Cocoa	1 cucharada	10g
	1 taza	130g





Bibliografía

Recetario para comedores, ollas y merenderos. Universidad Nacional de la Plata.

RECETARIO SALUDABLE PARA OLLAS POPULARES en el marco de la emergencia sanitaria COVID-19- Mayo 2020. Asociación de Nutricionistas y Dietistas del Uruguay

Recetario para comedores populares. https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/prensa/RecetarioRedComedores2020.pdf

Materiales FAO/OMS






Cocina
Uruguay



